



# CHAKREN (1 von 2)

mit Saskia

# Was sind Chakren?

Energiezentren

Auswirkungen auf Zellen, Organe, Hormonsystem  
→ Gefühle & Gedanken

Energieaustausch & -Verteilung

Bis zu 88000 beschrieben.  
Westen heute: 7 Hauptchakren

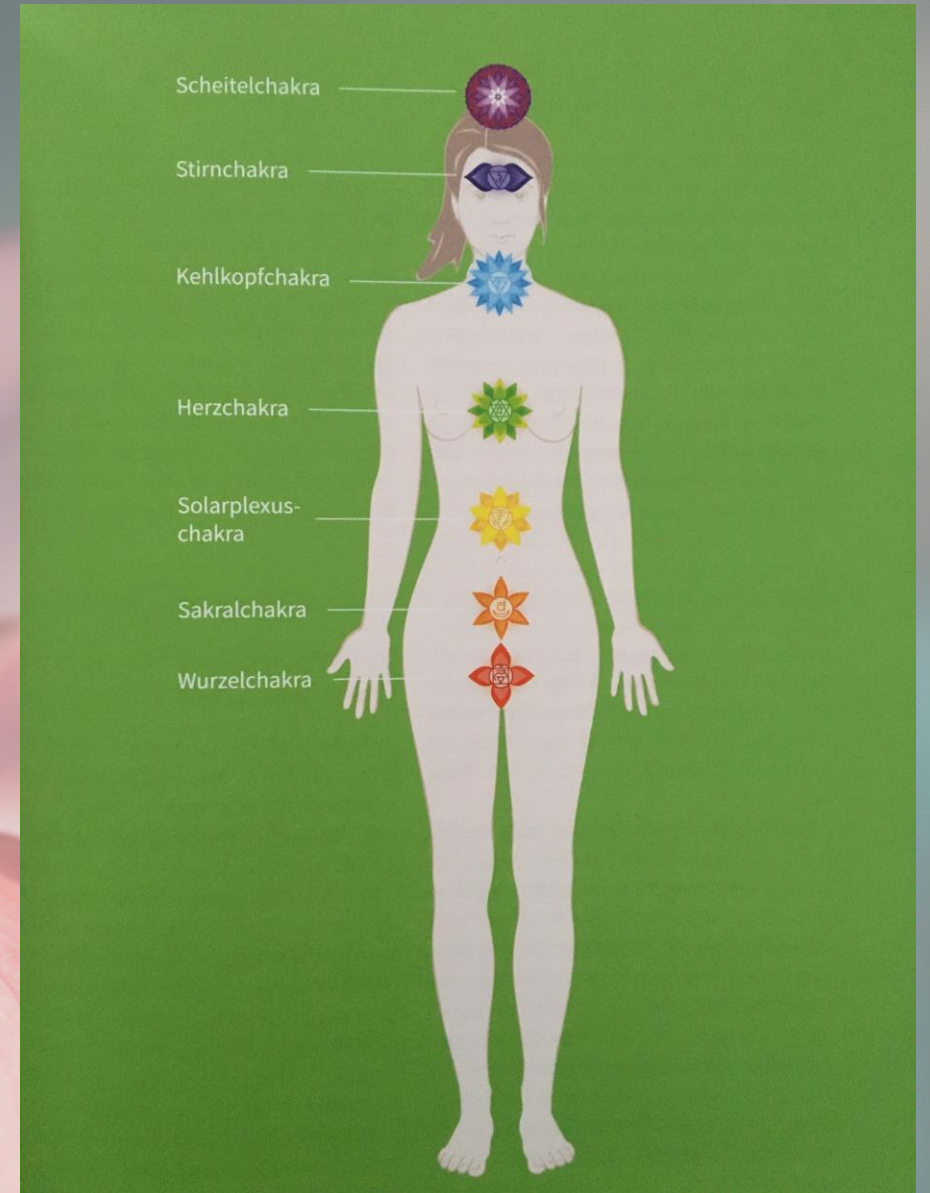
# Selbsttest

Aufschreiben 1 – 7

Kalibrieren: neg./pos. Gedanken

Linke Hand vor Chakra  
Rechte drückt dagegen

# Übersicht Chakren



# Wurzelchakra

Lage:

Beckenboden/Steißbeinhöhe

Themen:

Lebenskraft, Urvertrauen, Sicherheit

**Verbindet uns energetisch mit der Erde**

Farbe: Rot; Element: Erde; Mantra: LAM

**Stark → Ausdauer, Durchhaltevermögen**

# Sakralchakra

Lage:

Höhe Kreuzbein

Themen:

weibliche Kraft, Kreativität, Sinnlichkeit, Lebensfreude,  
Sexualität

Farbe: Orange; Element: Wasser; Mantra: VAM

Stark → Vitalität, Selbstbewusstsein, Begeisterungsfähigkeit

# Solarplexuschakra

Lage:

Magenbereich

Themen:

gesunde, selbstbewusste Persönlichkeit

Farbe: (Gold-)gelb; Element: Feuer; Mantra: VAM

Stark → Bewusstsein für eigene Identität & Individualität;  
handeln gut „aus dem Bauch heraus“.

# Kontakt



[www.saskiameditiert.com](http://www.saskiameditiert.com)

[instagram.com/saskia\\_meditiert](https://www.instagram.com/saskia_meditiert)

[facebook.com/saskiameditiert](https://www.facebook.com/saskiameditiert)